

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ № 12"

Дешинская О. А.

"29" августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Совушка"

Смирнова В.Н.

"29" августа 2024 года

Примерное двухнедельное меню организованного (основного) горячего питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы №12 стоимостью 166,00 рублей завтрак за родительскую плату на осенний период 2024-2025 учебного года

№	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
1 неделя								
1 день								
1	Каша "Дружба" на молоке с маслом	210	30,13	5,820	8,870	38,010	255	311 (21)
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	200	48,86	4,952	4,446	13,319	113	642 (12)
3	Сырная палочка	50	35,65	5,257	11,790	21,502	213	(25)
4	Хлеб пшеничный	35	3,92	2,196	0,290	14,311	69	(2)
5	Фрукты свежие сезонные	100	40,95	0,338	0,282	9,847	43	627 (21)
Итого:			159,51	18,563	25,678	96,989	693	
Итого за день:			159,51	18,563	25,678	96,989	693	
2 день								
1	Помидоры свежие	60	15,52	0,722	2,378	4,593	43	(25)
2	Говядина в кисло-сладком соусе	100	120,77	13,167	15,229	8,123	222	442 (21)
3	Макаронные изделия отварные	150	13,26	4,483	3,723	31,236	176	516 (21)
4	Чай с апельсином и лимоном	216	6,83	0,217	0,011	7,457	31	686 (21)
5	Хлеб пшеничный	20	2,24	1,255	0,165	8,178	39	(2)
6	Хлеб дарницкий	20	2,00	1,115	0,207	8,986	42	(2)
Итого:			160,53	20,961	21,713	68,573	554	
Итого за день:			160,53	20,961	21,713	68,573	554	
3 день								
1	Запеканка из творога с вишней	150	80,55	19,986	18,213	32,227	373	224 (32)
2	Соус вишневый (варенье)	30	12,80	0,097	0,000	17,132	69	358 (26)
3	Кофейный напиток с молоком	200	14,53	1,152	1,034	9,034	50	395 (26)
4	Батон пшеничный	30	5,60	1,551	0,172	13,726	63	(25)
5	Фрукты свежие сезонные	115	47,09	0,389	0,324	11,324	50	627 (21)
Итого:			160,57	23,175	19,744	83,443	604	
Итого за день:			160,57	23,175	19,744	83,443	604	
4 день								
1	Поджарка из свинины	200	61,06	20,610	25,900	3,040	328	340 (21)
2	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	0,89	2,570	4,140	23,370	141	(12)
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	15,39	1,225	1,175	9,240	52	(25)
4	Хлеб пшеничный	30	3,36	1,882	0,248	12,266	59	(2)
5	Кондитерские изделия	30	10,07	1,901	4,681	19,044	126	(12)
6	Фрукты свежие сезонные	100	39,48	0,676	0,188	7,170	33	(0)
Итого:			159,91	28,864	36,332	74,130	739	
Итого за день:			159,91	26,314	32,196	50,815	598	
5 день								
1	Огурцы консервированные порциями	60	27,17	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Тефтели из говядины в томатном соусе	140	98,90	11,259	17,458	13,087	255	461 (21)
3	Пюре картофельное	150	23,65	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
4	Чай с лимоном	215	5,76	0,212	0,007	7,207	30	686 (21)
5	Хлеб пшеничный	25	2,80	1,569	0,207	10,222	49	(2)

6	Хлеб дарницкий	25	2,50	1,394	0,259	11,233	53	(2)
	Итого:		160,77	17,429	22,024	61,850	515	
	Итого за день:		160,77	17,429	22,024	61,850	515	
	2 неделя							
	1 день							
1	Икра кабачковая	60	20,09	0,816	0,503	6,386	33	(0)
2	Омлет с сыром	150	79,20	15,647	19,048	2,269	243	342 (21)
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	15,39	1,225	1,175	9,240	52	(25)
4	Хлеб пшеничный	30	3,36	1,882	0,248	12,266	59	(2)
5	Кондитерские изделия	50	12,50	2,493	2,209	35,850	173	(12)
6	Фрукты свежие сезонные	120	30,24	0,406	0,045	11,243	47	627 (21)
	Итого:		160,77	22,470	23,228	77,255	608	
	Итого за день:		160,77	22,470	23,228	77,255	608	
	2 день							
1	Котлета из говядины и цыплят	90	98,06	13,897	11,659	9,713	199	(0)
2	Гис, припущенный с морковью, кукурузой и запеченным горошком	150	42,24	2,935	5,486	27,064	169	(25)
3	Кофейный напиток с молоком	200	14,53	1,152	1,034	9,034	50	395 (26)
4	Хлеб пшеничный	30	3,36	1,882	0,248	12,266	59	(2)
5	Хлеб дарницкий	30	3,00	1,673	0,310	13,480	63	(2)
	Итого:		161,19	21,539	18,738	71,557	541	
	Итого за день:		161,19	21,539	18,738	71,557	541	
	3 день							
1	Голень запеченная в томатно-сметанном маринаде	100	103,61	19,209	13,633	25,574	302	468 (13)
	Пюре картофельное	150	23,65	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
2	Чай с апельсином и лимоном	216	6,83	0,217	0,011	7,457	31	686 (21)
3	Батон пшеничный	60	11,20	3,103	0,344	27,452	125	(25)
	Хлеб пшеничный	30		1,882	0,248	12,266	59	
4	Фрукты свежие сезонные	125	31,50	0,422	0,047	11,711	49	627 (21)
	Итого:		159,57	27,422	18,321	103,586	689	
	Итого за день:		159,57	24,833	14,283	84,460	566	
	4 день							
1	Каша молочная 4 злака	205	30,04	2,670	8,110	10,610	126	(25)
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	200	48,86	4,952	4,446	13,319	113	642 (12)
3	Хлеб пшеничный	20	2,24	1,255	0,165	8,178	39	(2)
4	Лепешка с сыром и яйцом	65	35,64	6,269	8,633	12,231	152	(14)
5	Фрукты свежие сезонные	105	43,00	0,355	0,296	10,339	45	627 (21)
	Итого:		159,77	15,501	21,650	54,677	475	
	Итого за день:		159,77	15,501	21,650	54,677	475	
	5 день							
1	Сосиски отварные	90	80,51	7,864	17,793	0,313	193	393 (13)
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,61	6,965	5,039	34,405	211	508 (21)
3	Соус "Солнечный"	20	1,76	0,139	0,553	0,929	9	(25)
4	Чай с лимоном	215	5,76	0,212	0,007	7,207	30	686 (21)
5	Хлеб пшеничный	30	3,36	1,882	0,248	12,266	59	(2)
6	Хлеб дарницкий	25	2,50	1,394	0,259	11,233	53	(2)
7	Фрукты свежие сезонные	100	49,35	0,760	0,188	8,030	37	(21)
	Итого:		159,85	19,217	24,087	74,383	591	
	Итого за день:		159,85	19,217	24,087	74,383	591	

Всего: 5633 : 10 = 563 ккал

Всего: 204,496 : 10 = 20,450 грамм белка

Всего: 207,709 : 10 = 20,771 грамм жира

Всего: 736,320 : 10 = 73,632 грамм углеводов

Технолог *Славнова* (Славнова И. В.)

Примечание:

- 2 - Сб.рецепт.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.